PENTATLON modern

Miine începe în Capitală ediția a IX-a a campionatului republican

De duminică și pînă joi diferite baze sportive din Capitală și din comuna Călugăreni găzduiesc întrecerile de pentatlon modern din cadrul *campionatului republican, individual și pe echipe, pe anul 1962.*

Așa cum am mai anunțat, la ediția din acest an a campionatului participă 27 de sportivi, un adevărat record, și 7 echipe ale cluburilor Steaua, Știința București și Dinamo Oradea (cu cîte 2 formații) și de la A.S.A. Brașov.

Prima probă a concursului, călăria. se va desfășura miine dimineață, începînd de la ora 8, pe traseul cunoscut de la G.A.S. Roșia-Pipera. Proba se va disputa în două manșe. In prima vor evolua concurenții din echipele I, în cea de a doua vor participa componenții echipelor secunde și individualii.

Dumitru Țintea (Steaua), unul din favoriții campionatului din acest an.

ALPINISM

Din activitatea alpiniștilor bucureșteni

Activitatea alpiniștilor din București este în plină desfășurare.

Continuînd cu succes seria acțiunilor cuprinse în calendarul sportiv, subcomisia de alpinism din Capitală a organizat prima etapă, de vară, a „Alpiniadei orașului București", la care au participat 28 de echipe cu 62 de sportivi.

Numărul participanților putea fi mai mare dacă toate cluburile și asociațiile sportive cu secții de alpinism ar fi înțeles importanța acestei acțiuni și ar fi sprijinit-o. Astfel, sportivii de la Griviția Roșie, Voința și Unirea puteau participa în număr mai mare decît au făcut-o. De asemenea, nu toate echipele au respectat regulamentul „Alpiniadei orașului București". De pildă, Metalul 23 August, în dorința de a obține un punctaj cît mai mare, a nesocotit tocmai scopul acestei etape (verificarea cunoștințelor tehnice ale sportivilor neclasificați, alegerea traseelor etc.), fapt care i-a adus o serie de penalizări. De asemenea, I.S.C.H., Unirea și Voința nu și-au trimis alpiniștii la probele atletice de control dinaintea concursului.

In urma analizei primei etape, subcomisia de alpinism București a omologat următorul clasament: 1. *Știința București 300 p.*; 2. *Metalul 23 August 300 p.*; 3. *Spartac 240 p.*; 4. *Griviția Roșie 180 p.*; 5. *Voința 90 p.*; 6—7. *Unirea și I.S.C.H. cite 20 p.*

DIONISIE COLAN
președintele subcomisiei de alpinism București

Citiți revista

SPORT

nr. 15

A apărut revista ilustrată SPORT nr. 15. Din bogatul său cuprins, spicuim articolele:

— Succes remarcabil — reportaj despre cele 7 victorii românești obținute în „Regata Snagov".

— Pe cînd și performanțe?

— In tabăra speranțelor.

— CRIȘANA ORADEA — prezentarea echipei nou promovate în categoria A la fotbal.

— In tabăra juniorilor fotbaliști de la Sighișoara.

— Vine lumea.

— Tura de dimineață — reportaj cu rugbiștii de la Farul.

— Cupa balcanică la tenis.

Procurați-vă din timp numărul 15 al revistei ilustrate SPORT.

CUVÎNTUL MEDICULUI

IMPORTANȚA CONTROLULUI MEDICAL AL FOTBALIȘTILOR

★

dr. MIRON GEORGESCU

★

Fotbalul își va relua în curînd activitatea competițională. La echipele care au început din timp pregătirile și procesul de antrenament s-a desfășurat în mod corespunzător, jucătorii se apropie de starea de formă sportivă, astfel că vor putea începe jocurile oficiale în bune condițiuni. O dată cu terminarea perioadei pregătitoare, procesul de antrenament intră într-o etapă nouă, care necesită pe de o parte analiza activității pînă acum, iar pe de altă parte elaborarea planului de antrenament al perioadei fundamentale. Datele controlului medical sînt de o deosebită importanță pentru analiza muncii și pentru planificarea și dirijarea muncii viitoare. De aceea, deși problema controlului medical a mai fost tratată, vom reveni asupra aspectelor ei principale, insistînd mai ales asupra felului cum trebuie lucrat pentru ca aceste date să facă parte integrantă din munca de instruire. *Aceasta cu atît mai mult cu cît, în această privință, am constatat unele lipsuri la echipe.*

De la început se impune o precizare asupra scopului controlului medical la sportivi. Pînă nu de mult era împămîntenită concepția că examinările medicale la sportivi sînt asemănătoare cu unele examinări periodice ce se fac și altor categorii de cetățeni, pentru depistarea la timp a unor afecțiuni (microradiografie, analiza Bordet-Wassermann etc.). Acest lucru explică de ce mulți sportivi se prezintă la control medical la date calendaristice fixe (3—6 luni), rupte de procesul lor de antrenament.

SCOPUL EXAMENELOR MEDICO-SPORTIVE ESTE ÎNSĂ ACELA DE A ADUNA DATELE MEDICALE NECESARE ALCĂTUIRII PLANULUI DE ANTRENAMENT ȘI A DIRIJĂRII PREGĂTIRII ÎN AȘA FEL ÎNCÎT EFORTUL SĂ FIE ÎN CONCORDANȚĂ CU POSIBILITĂȚILE FUNCȚIONALE ALE ORGANISMULUI. Astfel stînd lucrurile este de la sine înțeles că toți sportivii trebuie examinați cît mai complex înaintea fiecărei etape importante a procesului de pregătire, pentru a se pune la dispoziția antrenorului datele medicale necesare elaborării planului de antrenament. Supravegherea medicală trebuie continuată apoi pentru a se constata cum reacționează organismul sportivilor la procesul de pregătire efectuat. In funcție de aceste constatări se intensifică procesul de pregătire, dacă solicitările sînt prea reduse sau, din contră, se mai reduce efortul dacă se observă semne de suprasolicitare. Să vedem cum se pot adapta aceste considerațiuni generale la fotbaliști.

In momentul în care antrenorul își pune problema elaborării planului de antrenament pentru etapa următoare (în cazul nostru, perioada fundamentală), toți jucătorii trebuie supuși unui examen medical cît mai complex. In conformitate cu hotărîrea comună a Ministerului Sănătății și UCFS, aceste examene periodice se fac de către unitățile rețelei de specialitate, nu de către medicii cluburilor. Fotbaliștii de cat. a III-a și a II-a sînt examinați de serviciile medico-sportive din policlinici, iar sportivii cu clasificare superioară (cat. I, maeștri și maeștri emeriți) își efectuează examenele medicale la dispensarele pentru sportivi. In urma acestor examene se stabilește: a) *starea de sănătate;* b) *dezvoltarea fizică* și c) *starea funcțională a fotbaliștilor.* După terminarea examenului, antrenorul trebuie să se prezinte la medic pentru a primi indicațiile și contraindicațiile medicale necesare la elaborarea planului de antrenament. SUPRAVEGHEREA FELULUI CUM SUPORTĂ FOTBALIȘTII EFORTUL PLANIFICAT ESTE O SARCINĂ PERMANENTĂ A MEDICULUI CLUBULUI SAU ASOCIAȚIEI. In perioadele dintre examinările medicale complexe efectuate la policlinică sau dispensar, *medicul de club trebuie să pună la dispoziția antrenorului datele medicale necesare unei judicioase dozări a efortului.*

Pentru acest lucru, medicul de club are la dispoziție trei mijloace:

1. *EXAMENELE MEDICO-SPORTIVE.* In mod periodic (la echipele fruntașe, cat. A—B, săptămînal) medicul de club trebuie să examineze pe fiecare sportiv, clinic și funcțional, căutînd să surprindă din dinamica datelor apariția semnelor de formă sportivă sau de supraantrenament. Constatările acestor examene trebuie consemnate în fișele sportivilor și coroborate cu concluziile observațiilor medico-pedagogice și ale datelor de autocontrol medical. Asemenea examene s-au făcut la echipele Steaua, Dinamo București, Rapid, Știința București și Dinamo Obor, după campionatul trecut. In schimb, jucătorii de la Progresul, Metalul București și Olimpia București nu s-au prezentat.

2. *OBSERVAȚIILE MEDICO-PEDAGOGICE* permit aprofundarea studiului jucătorilor, aducînd pe lîngă datele din cabinet informații prețioase asupra reactivității organismului la efortul din timpul lecțiilor de antrenament. Medicul de club trebuie să discute cu antrenorul înainte de fiecare lecție de antrenament și, în funcție de observațiile acestuia și de ale sale, să stabilească jucătorii ce urmează să fie examinați în lecția respectivă, precum și momentele în care să se facă examinarea. *Din observația medico-pedagogică nu trebuie să lipsească datele clinice* (starea generală, reactivitatea față de diferitele situații din lecție, semnele de oboseală sau de suprasolicitare, acuzele subiective etc.) și *datele funcționale* (de obicei curba pulsului și a tensiunii arteriale). La sfîrșitul observației, medicul prezintă antrenorului concluziile sale, arătînd dacă, pentru jucătorii examinați, fiecare parte a lecției și-a îndeplinit sarcinile biologice, dacă lecția a atins gradul de solicitare funcțională planificat și dacă efortul a fost corect individualizat. *In privința acestui mijloc însă, trebuie să subliniez că observațiile medico-pedagogice se fac rar, nu au devenit — din păcate — o metodă obiectivă de muncă și din această cauză nu au eficiență.*

3. *DATELE DE AUTOCONTROL* se culeg de fotbaliști sub îndrumarea și controlul exigent al antrenorului și al medicului de club. Transpuse pe grafice, ele dau o imagine mai pregnantă asupra tendinței de ameliorare sau înrăutățire a stării sportivului. Din graficele de autocontrol este indicat să facă parte cîteva din semnele cele mai importante ale formei sportive și supraantrenamentului. O experiență îndelungată în acest domeniu ne-a subliniat valoarea curbei pulsului (culcat, în picioare și după 20 de genuflexiuni), a greutății, a somnului (durata și calitatea), a poftei de lucru și de mîncare. Aceste date se pot însemna cu ușurință în circa zece minute imediat după deșteptare, momentul cel mai indicat pentru efectuarea autocontrolului. DATELE DE AUTOCONTROL MEDICAL CONSTITUIE UN AJUTOR EXTREM DE PREȚIOS PENTRU DIRIJAREA CORECTĂ A PREGĂTIRII. *Din nefericire, numărul jucătorilor care cunosc importanța autocontrolului medical și care îl efectuează corect și cu regularitate este extrem de redus. De altfel, aceste date sînt aproape complet neglijate la cluburi.* Uneori se culeg asemenea date mai ales la loturi. Dar, VALOAREA AUTOCONTROLULUI ESTE ATÎT DE MARE ÎNCÎT EXIGENȚA, STRĂDUINȚA ȘI PERSEVERENȚA MEDICULUI ȘI ANTRENORULUI PENTRU A DETERMINA PE SPORTIVI SĂ-L EXECUTE, NU VOR FI NICIODATĂ PREA MARI.

Acestea sînt principalele aspecte ale muncii practice de control medical în activitatea fotbalistică. Indeplinirea lor face ca medicul și antrenorul să lucreze într-o strînsă și permanentă colaborare. Acolo unde există dragoste de muncă, pricepere și spirit de colaborare se obțin rezultate bune, procesul de antrenament planificîndu-se și dirijîndu-se pe baza datelor obiective, medicale și pedagogice. Generalizarea acestui stil de muncă pe o scară cît mai largă își va aduce, desigur, o contribuție importantă la ridicarea nivelului fotbalului nostru.

POPICE

Finala campionatului feminin pe echipe

CINE VA CUCERI TITLUL?

Șase echipe feminine din cele peste 1.000 care au luat startul acum un an în campionatul republican, ediția 1961-1962 își dispută azi și miine întîietatea în finala pe țară a acestei importante competiții. Iată pe cele șase protagoniste: Rapid București, Voința Cluj, Voința Tg. Mureș, Unirea București, Voința Oradea și Voința Constanța. *„In finală,* ne-a spus tov. Iancu Burduloiu, antrenorul actualei echipe campioane a țării, Rapid București, *s-au calificat formații de forțe sensibil egale, ceea ce ne îndreptățește să sperăm că lupta pentru cucerirea titlului va fi deosebit de dîrză. Cunoscînd pe majoritatea jucătoarelor sînt convins că multe dintre ele vor depăși granița celor 400 p.d. Arena Flacăra prezintă cele mai bune condiții pentru realizarea unor performanțe valoroase".*

Ultimele întreceri ale campionatului au loc pe arena rafinăriei din Cîmpina. Echipele vor intra pe pistă în ordinea următoare: Voința Constanța, Unirea Buc., Voința Cluj, Voința Oradea, Voința Tg. Mureș și Rapid Buc. Se va juca la proba clasică de 100 bile mixte.

De la I. E. B. S.

Biletele pentru întîlnirea internațională de atletism R. P. Română — R. P. Bulgaria care va avea loc sîmbătă 11 august pe Stadionul Republicii, se găsesc de vînzare la casele stadionului.

Pentru ziua a doua a întîlnirii de atletism, care va avea loc duminică 12 august, cînd se va disputa și jocul de fotbal din cadrul Turneului Balcanic Dinamo București — Levski Sofia, biletele s-au pus în vînzare la casele de bilete obișnuite.

PRIVELIȘTI ÎNCÎNTĂTOARE
CONDIȚII OPTIME DE CAZARE
ȘI MASĂ

Se organizează tabere pentru elevi, studenți și salariați. Informații — I.G.O. Reșița, str. Fîntînilor nr. 1, tel. 16 și la I.G.R. Caransebeș, str. Vasile Roaită nr. 11, tel. 278.

Ultima etapă în „Cupa de vară Loto-Pronosport"

● Programul concursului Pronosport nr. 32 de miine, duminică 12 august, cuprinde ultimele meciuri din cadrul competiției „Cupa de vară Loto-Pronosport" organizată de Federația română de fotbal în colaborare cu Loto-Pronosport.

Miine vom cunoaște deci, echipele cîștigătoare ale celor 3 serii.

După cum s-a mai anunțat I.S. Loto-Pronosport a dotat competiția respectivă cu trei cupe și numeroase premii în obiecte.

● Iată cele 12 meciuri care alcătuiesc programul concursului Pronosport nr. 32 de miine și pronosticurile date de „Programul Loto-Pronosport":

1. Steaua tineret — Rapid (Cupa Loto-Pronosport) 1, 2
2. Crișana — U.T.A. (Cupa Loto-Pronosport) 1, 2
3. Metalul București — Dinamo Obor (Cupa Loto-Pronosport) 1, x
4. Prahova Ploiești — Poiana Cîmpina (Cupa Loto-Pronosport) 1
5. Carpați Sinaia — Metalul Tîrgoviște (Cupa Loto-Pronosport) 1, x
6. C.S.O. Timișoara — Vagonul Arad (Cupa Loto-Pronosport) 1
7. Ferencvaroș — Ujpesti Dozsa (Camp. R.P.U.) x, 2
8. M.T.K. — Komlo (Camp. R.P.U.) 1
9. Salgotarjan — Vasas (Camp. R.P.U.) x, 2
10. Pecs — Debrecen (Camp. R.P.U.) 1
11. Tatabanya — Gyor (Camp. R.P.U.) 1, x
12. Dinamo București — Levski Sofia (Turneul balcanic) 1, x

● Pe baza pronosticurilor de mai sus „Programul Loto-Pronosport" prezintă participanților la concursul de miine o schemă de patru „triple", patru „duble" și patru „soliști", desfășurată pe 9 buletine combinate (colective), în care cele patru „duble" au fost ținute fixe.

● ...Și acum iată programul concursului Pronosport nr. 33 din 19 august 1962 cu meciuri din prima etapă a campionatului categoriei A de fotbal din țara noastră și din campionatul primei categorii a R.P. Ungare:

1. Progresul—Petrolul (cat. A).
2. Rapid—Steagul roșu (cat. A).
3. Știința Cluj—Știința Timișoara (cat. A).
4. Viitorul—Minerul (cat. A).
5. C.S.M.S. Iași—Dinamo București (cat. A).
6. Crișana—Steaua (cat. A).
7. Farul—U.T.A. (cat. A).
8. Vasas—Ujpesti Dozsa (Camp. R.P.U.).
9. Ferencvaros — Honved (Camp. R.P.U.).
10. Debrecen—Salgotarjan (Camp. R.P.U.).
11. Szeged—M.T.K. (Camp. R.P.U.).
12. Gyor—Pecs (Camp. R.P.U.).

PREMIILE CONCURSULUI PONOSPORT NR. 31 din 5.VIII.1962

Categoria I: 30 variante a 331 lei.

Categoria a II-a: 654,90 variante a 30 lei.

Categoria a III-a: 4738,90 variante a 14 lei.

Categoria a IV-a fiind sub plafonul de 5 lei, fondul s-a repartizat la categoria a III-a.

LOTO-CENTRAL

La tragerea Loto-Central din 10 august 1962, au fost extrase din urnă următoarele numere:

74 79 36 10 33 60 19 80 89 69

Premiul special A: 33 74 10
Premiul special B: 89 79 69
Premiul special C: 80 60 19
Fond de premii: 727.008 lei.

Tragerea următoare va avea loc vineri 17 august 1962, la Brașov.

Rubrică redactată de Loto-Pronosport.